

初心者の短なわとび運動における後方回旋の指導方法

北川淳一

鹿屋体育大学

キーワード: 短なわとび, 後方回旋, 指導方法

【要 旨】

短なわとび(以降なわとびと記す)初心者の多くは後方回旋を苦手としている。ここではその原因を明らかにし、前方回旋と同様に出来るようになるための的確な指導方法を探求する。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 74-79, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:北川淳一 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 kit@nifs-k.ac.jp

Method for teaching backward rotation to short jump rope beginners

Junichi Kitagawa

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: short jump rope, backward rotation, instructional method

[Abstract]

Many beginners at short jump rope are not good at backward rotation. The present article aims to clarify causes of this problem and explore an instructional method that enables beginners to do backward rotation as skillfully as forward rotation.